

18+

Олеся Бахтина

Как перестать
СУЩЕСТВОВАТЬ
и начать
ЖИТЬ



Олеся Бахтина

**Как перестать
существовать и начать жить**

«Издательские решения»

Бахтина О.

Как перестать существовать и начать жить / О. Бахтина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-506537-7

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Если
вас мучают вопросы: Как выйти из депрессии? Как найти свое
предназначение/свое место в жизни? Как наплевать на чужое мнение и жить
спокойно? Как начать жизнь с чистого листа? Как стать лучшей версией
самого себя? То эта книга определено для вас. Все описанные в ней техники
уже изменили жизнь тысяч людей — изменят и вашу, только если вы готовы
выполнять задания. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-00-506537-7

© Бахтина О.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
ЗАДАНИЕ 1	11
Часть первая	12
Глава 1. Осознай где ты.	12
ЗАДАНИЕ 2	13
Глава 2. Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки	15
ЗАДАНИЕ 3	17
Глава 3. Прими свои ошибки и неудачи	19
ЗАДАНИЕ 4	21
Глава 4. Твоя летопись	22
ЗАДАНИЕ 5	22
ЗАДАНИЕ 6	23
Глава 5. Чистка. Пространство и окружение	24
ПРОСТРАНСТВО	25
ЗАДАНИЕ 7	25
ОКРУЖЕНИЕ	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Как перестать существовать и начать жить

Олеся Бахтина

© Олеся Бахтина, 2019

ISBN 978-5-0050-6537-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Мой любимый супруг Сергей, если бы не твоя вера в меня и своевременные пинки под зад, я бы откладывала написание книги снова и снова. Ты мой наставник, мой друг, мое вдохновение. Твоя поддержка помогла мне в самые эмоционально тяжелые периоды в моей жизни. В эти периоды я росла личностно, пришла ко многим неизвестным мне ранее вещам, что и послужило причиной рождения этой книги.

Я безумно благодарна своим родителям за жизнь, которую мне подарили, за мой характер и мое воспитание. Если бы не ваши старания, я бы не нашла себя. Благодаря вам я могу сделать этот мир чуточку лучше, могу помогать.

Оксана, твоя лучезарная энергетика, расположение к себе, нет тети круче, любимее, и ближе тебя на этом свете. Знаю, ты меня всегда поддержишь.

Моя самая родная подруга Анечка, до встречи с тобой я не могла и мечтать о такой дружбе. Поцелуй от меня крестника,

Спасибо вам за все.

Без этих людей эта книга не нашла бы своего читателя.

Посвящается им.

Введение

«У человека две жизни, и вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна.»

– Том Хиддлстон

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Если ты читаешь эту книгу, значит у тебя есть твердое намерение изменить свою жизнь к лучшему. Хочу сразу подметить, что на данном этапе это уже достойно похвалы. Ведь далеко не каждый может похвастаться тем, что он готов меняться. Хотя, может он и готов, но за этой готовностью действий не следует. Но это же не про тебя, верно? Моя книга подходит не только тем, кто хочет найти себя или начать жизнь с чистой страницы. У каждого человека есть некая «боль», вопрос, который не дает покоя и постоянно тревожит. И у всех этот вопрос разный. Книга построена так, что каждый сможет найти свой ответ. Даже если дело не в ответе на вопрос, ты сможешь открыть для себя в этой книге нечто такое, что переменит твою жизнь и твои привычные взгляды.

Кстати, ничего, что я сразу на «ты»? Просто боюсь, дорогой читатель, если ты привык, что к тебе всегда на «вы», то придется потерпеть всю книгу.

Кто я? И что тебя ждет?

Всё просто, я твой проводник, и я организовала тебе встречу. Думаю, ты уже догадываешься с кем. Встречу с самим собой.

Мы рождаемся и неизбежно попадаем в общество. А общество рисует свои стандарты, которым надо соответствовать, ведь если ты не как все, то ты – белая ворона. Стандарты – это то, что решили уже за тебя. Будем называть их по-другому. «Матрицы»¹ – хорошее слово.

Все мы знаем/слышали эту «правильную» модель жизни: ты рождаешься, ходишь в садик, потом в школу, начинаешь под вопросы родителей задумываться.

– А кем я хочу стать, когда вырасту?

– Давай, нужно уже определяться, – подгоняют родители, нужно выбрать институт и специальность, ведь если ты не получишь хорошее образование, то не устроишься в жизни! Поэтому высшее образование, это прям обязательно, даже если ты этого не хочешь. Иначе ты не образованный, ведь где это видано? Образование – это гарант (ну, так считает общество) хорошей работы. «Надежной работы», где полный соц. пакет, отпуск раз в году, пенсия! Ты обзаводишься семьей и, с чувством выполненного долга (перед кем интересно), выходишь на пенсию, нянчить внуков.

Попробуем собрать модель:

Рождение-школа-университет-работа-семья-пенсия-смерть

И вот тогда, если ты не вышел за рамки этой модели, жизнь удалась.

А что, если ты не соответствуешь этой модели? Давай выберем одно звено из этой цепочки, университет, например, и выбросим его.

¹ Матрица – это система, представленная в уме каждого человека набором шаблонов, стереотипов, заблуждений.

Рождение-школа- -работа-семья-пенсия-смерть университет

И предположим, что какой-нибудь среднестатистический человек по имени Петя решил так и сделать. Выбросить идею поступления из своей жизни. Почему? Потому что он уверен, что-то ему не нужно, и что он хочет не работу по найму, а свой бизнес.

Кем будет Петя со стороны общества?

Той самой белой вороной. И обязательно найдется толпа критиков, которая будет говорить, что бизнесы прогорают, что он будет не образованным, что он погубит себе всю жизнь, что, если с бизнесом не выйдет, так бы с образованием он нашел бы себе работу, а так он обречен на бедную жизнь.

Или, уберем другое звено из этой цепочки – «семья».

Рождение-школа-университет-работа- -пенсия-смерть семья

Тот же Петя. Все у него прекрасно с образованием, диплом есть, «хорошая» работа тоже есть и даже женой обзавелся. Но вот неурядица – Петя с его супругой чайлдфри². Что говорит общество на тех, кто решил, что никогда не будут заводить детей?

Общество решает, что если мы живем не по принятым стандартам, то мы живем неправильно. А кто вообще решил, как жить «правильно»? Ты видел такого человека, дорогой читатель? Вот и я нет.

Матрицы. Нас обвешивают ими с самого детства: «то и это нельзя», «так неприлично», «что люди подумают», «так неправильно», «я лучше знаю, что тебе нужно».

Из-за навешанных матриц люди идут не по тому пути, по которому хотят, а по тому, как идут все. «Быть как все», а не индивидуальностью. Идти не своим путем, а наиболее безопасным и проверенным. Вот, что нам транслируют.

Представим Петю маленьким мальчиком. Он учится в школе и мечтает создать свой журнал (да, прям, как cosmopolitan), хочет быть основателем и главным редактором.

Он радостно делится своей мечтой с мамой, та лишь улыбается, думая, что это мимолетная мечта. А что, ведь дети часто меняют свои решения насчет профессии в детстве.

Но Петя не передумал, и он понимает, что, наверное, ему нужно поступить на журфак, чтобы быть ближе к своей мечте. Он делится этой историей с мамой и завучем школы, потому, что завуч сама поинтересовалась, чтобы посоветовать вуз. Однако, на такое заявление Пете говорят:

– Ты что, Петя! Чтобы стать журналистом, нужно быть человеком без совести. Это очень тяжелая и агрессивная профессия.

В Пете поселилось зерно сомнения насчет своей мечты и себя самого. Но надежду он не потерял, значит нужно выбрать что-то близкое.

– Тогда я хочу быть писателем.

– Каким писателем! – воскликнул дома отец. – Это не профессия, денег этим не зарабатываешь.

Петя еще школьник, он не знает, что его мечту можно осуществить даже без образования, но тем не менее, ему приходится оставить эту идею.

² Чайлдфри (прим. автора) – субкультура и идеология, характеризующаяся сознательным нежеланием иметь детей.

– Что же мне выбрать? – спрашивает он у родителей, ведь они желают ему только добра и самого лучшего, и с этим не поспоришь. Они посоветовали ему подумать, что еще он умеет, и остановиться на этом. Петя умел танцевать. И больше ничего. Он поступил на хореографа и решил, что, когда выучится – откроет свою школу танцев. Но на третьем курсе он разочаровался в вузе, в системе образования в целом и осознал, что пошел не по тому пути.

Петю облепили матрицами, уже заведомо, не поверив в его силы. Никто даже не предположил, что его жизнь может обернуться так, что ему не пришлось бы быть «агрессивным журналистом без совести». А возможно, он бы встретил нужного человека, или оказался в нужном месте в нужное время. Или он бы поразил своим талантом письма какого-нибудь редактора, который принял бы его на работу, а он бы дослужился до главного редактора. И много-много каких линий можно провести, если бы он оставался верным своей мечте. И он бы наверняка достиг ее.

На примере Пети люди оглядываются назад и понимают, что у них столько слоев матриц, что из-за них уже не видно их настоящих желаний, целей и стремлений.

Дети верны своему уже придуманному от сердца жизненному пути, пока не сталкиваются с критикой.

Все мы, к сожалению, облеплены матрицами, кто-то в десять слоев, кто-то в один. Но с каждым случались подобные случаи, где мы жертвуем нашими мечтами или желаниями, потому, что послушали чужого мнения. А кто-то так и не осознает наличие матриц и всю жизнь чувствует себя несчастным, работает на нелюбимой работе, да что говорить, нам даже веру прививают насильно!

Нам говорят, что дают выбор, но на самом деле нет.

Так чем все-таки полезна эта книга? Она позволит заглянуть в те уголки твоего сознания, о которых ты давно уже не помнишь. Ты думаешь, что знаешь себя, но я тебя уверяю, не настолько, насколько можешь предположить. Эта книга позволит тебе взглянуть на жизнь совсем под другим углом, и этот взгляд поможет тебе понять, что ты волен выбирать как тебе жить и никто не в праве осудить тебя. Ты встретишься с самим собой. Идеальным самим собой. Мы с тобой спланируем всю твою дальнейшую жизнь, ведь она не предначертана, и об этом ты узнаешь подробнее чуть позже.

Ты сможешь нащупать все матрицы и разбить их.

Книга разделена на две части. Поскольку ты намереваешься начать все с чистого листа, нужно обнулиться. Поэтому первая часть книги так и называется: «Обнуление».

Именно в этой части ты познаешь самого себя, раздвинешь границы своего привычного взгляда на жизнь и избавишься от всего того, что может помешать тебе в твоём личностном росте.

Вторая часть: «Загрузка». Как на компьютер, который почистили, мы установим новую программу. И это будет не чья-либо навязанная программа, а твоя, осознанная, индивидуальная. Эта «программа» поможет тебе прийти к лучшей версии самого себя и увидеть путь, в каком направлении двигаться. Ты сам себе ее напишешь.

В каждой главе есть задания, которые необходимо выполнять. Честно, сосредоточенно, не откладывая на потом, и ни в коем случае не пропуская! Эта книга – тренинг. Эффекта не будет, если «забывать» на задания. Поэтому выполняй все по ходу, ведь это нужно в первую очередь тебе. Подготовь сразу тетрадь, или текстовый редактор. Можешь выполнять задания прямо в книге, в конце глав есть подходящее место. Ты можешь выписывать или подчеркивать те мысли, которые покажутся тебе важными, которые найдут у тебя отклик, делай пометки на полях. Постарайся подойти к получению информации серьезно. Пусть тебя никто не отвлекает. Уделяй чтению хотя бы 30 минут, но каждый день, чтобы для тебя это было интенсивом, полноценным тренингом.

Приготовься, что будет трудно, а порой очень трудно. Но в конце результат тебя ошело-
мит, и ты закроешь эту книгу, чувствуя себя так, словно она дала тебе новый глоток воздуха
и открыла совсем другую жизнь.

Готов, дорогой читатель? Тогда поехали.³

Вот первое тренировочное

³ **Имена героев** изменены с целью сохранить конфиденциальность. Все описанные жизненные ситуации основаны на реальных событиях.

ЗАДАНИЕ 1

1. Как ты понял слово «матрицы»?

Напиши, какие матрицы ты уже смог вспомнить/увидеть/осознать, при прочтении истории в этой главе. Может тебе вспомнились конкретные случаи. Напиши также свои ощущения, какие эмоции ты испытываешь, когда думаешь об этом?

Часть первая

Обнуление

Глава 1. Осознай где ты.

Мы часто будем затрагивать в нашей беседе известных и успешных людей. Возможно я вызову у тебя недоумение тем, кого буду приводить в пример, но доверься мне. Если этот человек не известен на весь мир, как Стив Джобс, например, это не значит, что к нему не стоит прислушиваться, потому что он также может быть по своему успешен.

Павел Воля – есть люди, которые недолюбливают его, но кое-что в его биографии достойно упоминания. Павел телеведущий, российский эстрадный артист разговорного жанра, киноактер и много каких регалий у него еще в запасе, страна его знает, как юморного парня. Кроме того, он замечательный муж и любящий отец двоих детей. Вырос он в обычной семье и, однажды, встал перед выбором: либо он будет комиком, благодаря чему он буквально жил КВН-ом, либо учителем русского языка и литературы. С командой КВН он провалился в Высшей лиге и вернулся домой. Однако, он не смог смириться с тем, что ему придется проживать цитирую: «нормальную» и «обычную» жизнь. Он вернулся в Москву строить карьеру. В какой-то день он осознал в каком месте находится, и это я сейчас не о Москве. То была квартирнка, маленькая, мягко говоря, не комфортная, на какую только у него хватило тогда денег. Если еще точнее, это была комната, и с ним жили постоянно разные люди. Он смотрел по сторонам и понимал одно – «Я не хочу здесь находиться. Я достоин лучшего и большего, и приложу все усилия, чтобы подняться».

И у него получилось. Как именно, вдаваться в подробности не буду. О принципах и секретах успешных людей ты можешь прочесть в моей второй книге: «Учись у знаменитостей», скоро она выйдет в свет.

Павел Воля добился успеха и того, о чем мечтал, но все держалось на одной единственной мотивации – «Хочу большего».

Прямо сейчас оглянись вокруг. Где ты находишься? Что тебя окружает? Кто тебя окружает?

И ответь на вопросы ниже. Отвечай честно, самому себе.

- 1) Нравится ли тебе то, где ты живешь? Твоя квартира/город/страна?
- 2) Нравится ли тебе твоя работа? Должность?
- 3) А как насчет твоего финансового положения?
- 4) А люди, которые тебя окружают? Нравится свое окружение?
- 5) Доволен ли ты своим здоровьем, внешностью, физической формой?

Оценивай не потому, что считается нормальным по общепринятым меркам. А по своему собственному желанию.

Это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** то, чего ты хотел бы? Или ты довольствуешься тем, что есть?

Ты доволен своим городом/страной потому что считаешь, где родился там и сгодился? Потому что люди говорят быть патриотом своей страны, быть преданным только ей?

Ты доволен работой, должностью, своим начальником, а задумывался ли ты – почему не ТЫ начальник? Почему вообще ты работаешь на кого-либо, развиваешь чужой бренд, а не свой собственный?

Если с финансами у тебя более или менее в порядке, «на жизнь хватает» – это действительно твой потолок? Можешь ли ты купить всё что захочешь, или ты покупаешь то, на что у тебя ХВАТАЕТ, а ты бы на самом деле хотел вещицу подороже и покачественней?

Ты действительно доволен своим окружением? Эти люди тебя подталкивают на лучшую жизнь или тянут назад в зону комфорта? А может ты бы не хотел на самом деле с ними общаться, но делаешь это из вежливости?

– Конечно я был бы не прочь жить в шикарном доме с бассейном, зарабатывать миллионы долларов, ездить на крутой машине, но что я могу? – спросишь ты. – Мне не повезло.

Я скажу тебе, что люди, о которых думают, что им «повезло», на самом деле однажды приняли решение. И это решение называется: **Я хочу большего. Я достоин большего.**

Давай проведем небольшой эксперимент. Сначала внимательно прочитай задание, потом выполни.

Закрой глаза. Представь свое текущее положение во всем: финансы, работа, здоровье, отношения. Акцентируй внимание на том, что тебя особенно не устраивает. И представь, что прошло 5 лет. И у тебя ничего не поменялось. Ничего. Все осталось на том же уровне. Никакого роста и продвижения. Представь наихудший исход событий. Наихудший результат своих бездействий. Где ты? Что с тобой сейчас? Как ты себя ощущаешь? Представляй во всех красках, погрузись в это состояние. Прочувствуй всё от кончиков пальцев на ногах до головы.

Теперь представь, что прошло 10 лет.

И у тебя так же ничего не поменялось. Нет, никакой лучшей жизни, о которой ты грезил, что она придет сама. Нет ее, потому что ты ничего не сделал, чтобы ее улучшить. Все осталось таким же, как 10 лет назад. Что теперь? Где ты сейчас? Что с тобой? Как ты себя ощущаешь? Во всех красках и подробностях представь это. Больше деталей, рассмотри повнимательней. Это ты. Это ты, здесь и сейчас, это результат ТВОЕГО бездействия и никого другого.

Теперь начинай выполнять это упражнение и, после того как закончишь, возвращайся к тексту.

Выполнил?

Теперь приходи в себя и пойми, что все, что ты представлял, еще не произошло. Ты все еще можешь изменить, сделать все по-другому, по-своему. Будущее не предопределено, там впереди чистый лист. Все в твоих руках.

Ты, дорогой читатель, **достоин большего.**

ЗАДАНИЕ 2

Выбери и напиши списком то, что тебя не устраивает в твоей жизни в данный момент. Что бы ты хотел изменить в своей жизни, если бы была возможность. Чем конкретней ты будешь писать, тем лучше. Ты можешь выбрать любую область. Если квартира, то в каком городе, районе, в центре ли. Если финансы, то в конкретной

сумме, сколько зарабатываешь, сколько тратишь, сколько у тебя в накоплениях. Слово «много» не написано на купюре, так что конкретика и еще раз конкретика.

Глава 2. Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки

Мы с тобой осознали, где сейчас находимся и что нас окружает. Настало время понять и принять следующую вещь.

То, где ты сейчас, на каком жизненном уровне ты сейчас находишься – это результат лишь твоих действий и твоих решений.

Только не спеши спорить. Многие люди обвиняют в своих неудачах, бездействиях, нерешительности кого угодно и что угодно, но только не себя.

– Я не сдал экзамен, потому, что препод меня завалил, я ему не нравлюсь.

А может ты просто все же не подготовился на 100%, а решил попытать удачу, вдруг удастся списать? Неужели ты не нравишься преподу просто так? Прямо с пустого места он к тебе начал испытывать неприязнь, с первого взгляда! Неужели? А если вспомнить свое поведение: ты много опаздывал, высказывал неуважение, спал на лекциях? Если покопаться, наверняка найдется причина, почему преподаватель предвзято относится к тебе, и это точно началось не с него, а с твоего какого-либо действия.

– Я не могу получить повышения, начальник меня не ценит, не замечает моих трудов.

Ты **не можешь** получить или ты не пытался? Он тебя не ценит или ты не давал поводов быть оцененным? Какие действия ты предпринял, чтобы хоть на шаг приблизиться к повышению? Работал сверхурочно? Брал на себя обязанности, которые превышают твои? Работал больше и лучше других? Ты был инициативным? Проявлял характер? Ты хотя бы пытался намекать боссу на прибавку? А если ты пытался, но не получилось разве это вина босса, что ты просил, как мямля? Или, если он считает тебя не достойным повышения, какие действия ты предпринял, чтобы доказать обратное? В конце концов, а почему начальник он, а не ты?

– Я ничего не добьюсь, потому что родилась в деревне, вот если бы я жила в большом городе.

Есть такие девочки Туся и Поля. Обе блоггерши. Обе живут в деревне. У обеих больше миллиона подписчиков в инстаграм. Можно только представить какой заработок у них сейчас благодаря их блогам. Туся начала с того, что была простой девочкой, но захотела, чтобы о ней узнали. Поля целенаправленно уехала из Москвы в деревню, чтобы доказать, что родное местоположение – это не приговор.

Сейчас век интернета, куча возможностей. Если хочется в большой город, какие действия можно предпринять? Во-первых, сильно захотеть. Во-вторых, научиться видеть возможности. Попытайся заработать денег, накопить, взять в долг, обменяться услугой, чтобы просто уехать в этот город. Начать с малого, быть общительным человеком, настроить связи, через знакомых поискать работу. Вариантов много, а оправданий еще больше.

– У меня нет времени.

У тебя его нет или ты не искал? Есть много способов добавить лишние часы в сутках. Первый – выявить поглотители времени, перестать тратить свое время на просмотры сериалов, телевизора, серфинг в соц. сетях. Второй – научиться вставать рано. Найти литературу, много

книг сейчас пишут о том, как научиться вставать рано и проводить утро с пользой. «Магия утра» – Хэл Элрод, «Волшебное утро» – Лора Вандрекам. Нет денег на книги? Заработай. Поищи книги у знакомых, в библиотеках. В интернете много бесплатной информации, советов, статей. Нет интернета? Найди место, где есть. Или ты вообще живешь в асоциальной среде? Как-то же тебе в руки попала эта книга?

– Я живу там, где не хочу.

И здесь это результат лишь твоего решения. Точнее его отсутствия, ведь это ты не принял решения жить там, где комфортно и не стал искать способы.

– У меня дурацкое окружение.

Это ты выбрал общаться с этими людьми. Ты мог бы ограничить общение с ними, но тебя слишком заботит то, что они подумают. То есть ты ставишь их интересы превыше своих.

Это очень удобно перекладывать ответственность за свою жизнь на других. Девушки привыкли, что, чтобы жить в достатке им нужен мужчина. «Главное найти обеспеченного мужа и жизнь пройдет в шоколаде». Мужчины привыкли, что девушки бытовые феи, и зачем ему учиться варить себе суп, если это должна делать девушка. Кормить его и убирать за ним квартиру. Я к тому, что это не нормально, принципиально чего-то не делать только потому, что для этого ему нужен другой человек.

Люди, которые чего-то хотят – этого добиваются, даже если до этого у них была сотня провалов. Они не останавливаются. И в конечном итоге получают то, что им было нужно. Но уж точно они не винят всех и вся. Люди рассчитывают на дядю президента, на пенсию, вместо того, чтобы позаботиться о том, чтобы самостоятельно создать себе безбедную старость, ни на кого не надеясь. Они винят в проигрыше сильных соперников, вместо того, чтобы подумать: «А почему не меня считают сильным соперником?»

У каждого есть проблемы, но думал ли ты, если и у тебя они, то в каком масштабе и по сравнению с чем?

Ник Вуйчич родился без рук и ног. Посмотри кто он и кем он стал. Уж отговорок не делать чего-либо у него было предостаточно. Он мог винить Вселенную, генетику, судьбу-злодейку. Однако, он не стал этого делать и все равно принял решение стать успешным.

Я знаю людей, у которых было трудное детство.

Одна девушка жила в страшных условиях, мама и папа были пьяницами, она жила у бабушки, которая избивала ее за четверки и плохо вытертую пыль. Но это не сломило ее. Она решила, что будет искать любые способы прийти к счастливой жизни. Сейчас у нее все хорошо. Она работала над травмами детства, изменила себя, похорошела, переехала в большой город, начала путешествовать, нашла любимое дело, до сих пор много работает, у нее есть цель и ей плевать на трудности и отговорки. Хотя, казалось бы, ее окружение должно было повлиять на нее в худшую сторону.

Да, тебе иногда может казаться, что все вокруг словно мешает. Но, в конечном итоге, решения принимаешь ты. За тебя никто не сможет сказать, твой рот, язык, мозг принадлежат только тебе. Поэтому какой выбор ты делаешь, какое решение принимаешь – это и определяет твою дальнейшую жизнь.

Нет смысла выглядывать помехи вокруг себя. Ты сам – вот твоя единственная помеха. Ты сам можешь испугаться, не решиться, оплошать, ошибиться. И это может создать определенные последствия. А еще ты можешь изучить, усовершенствовать себя, правильно воспитать, настроить, поселить уверенность в себе, полюбить себя.

Твоя жизнь, то какой она будет, то каким ты будешь через десятки лет зависит не от времени. Как в избитых фразах «время покажет» или «дожить бы до этого». Не от государства, не от судьбы, которая тебе так и так будет трудности подкидывать. Только от тебя.

Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки и начинай действовать.

ЗАДАНИЕ 3

1. Ниже приведены «отговорки», которые часто люди приводят в объяснения своим неудачам. Быть может, среди них ты даже узнаешь свои собственные. Твоя задача под этими отговорками или рядом с ними написать опровержения, можно даже с конкретными примерами успешных людей, у которых такая же ситуация. Это увлекательное занятие, когда ты будешь искать их в интернете или вспоминать тех, кого уже знаешь, то поймешь, что людям удалось добиться своего не смотря ни на что.

– Я родился в бедной семье

– У меня нет таланта

– У меня проблемы со здоровьем

– Я не знаю, чем мне заниматься

– Я уже не в том возрасте

– У меня некрасивая внешность

– Я не умею продавать

– Уже слишком поздно, ниша уже занята, много конкурентов

– В месте, где я живу нет никакого развития и перспектив

– Я уже пробовал, мне 100 раз отказывали и 20 раз не получалось

2. Теперь твоя очередь. Подумай и напиши минимум 5 пунктов, что тебе мешает достигать целей? Почему у тебя не получилось/не получается или почему ты думаешь, что не получится? И что по-твоему только ВОЗМОЖНО может помешать. Сразу же под каждым пунктом пиши опровержение.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

Глава 3. Прими свои ошибки и неудачи

Почему люди так не любят ошибаться? Почему избегают ошибок, стараются подстелить себе солому при каждом удобном случае?

Подумай и напиши здесь свой ответ, а я пока приведу в пример одну true story.

Мама одной взрослой девушки всю жизнь старалась о ней заботиться. Вот только это маме казалось, что она заботится, а со стороны это выглядело, как чрезмерная опека. Когда девушке исполнилось 20 лет, она со своим парнем решила снять жилье. Город, где они его искали, находился рядом с родным городом девушки, минут 30 езды. Девушка не глупая и парень не профан. Не раз слышали о случаях, где риелторы и хозяева кидали съемщиков на деньги. Но мама не верила в способности дочери и доставала их звонками и советами. Потом приехала, чтобы убедиться лично, что квартира настоящая. Стала требовать документы, мол, чтобы убедиться, что не поддельные. Девушка, разочарованная и возмущенная поведением матери, сказала следующее:

– Почему ты пытаешься везде меня контролировать? Я уже не ребенок, у меня есть голова на плечах. Как же ты не поймешь, что даже если мы попадем в такую ситуацию, то это не плохо. Это будет нам урок, но мы сами его извлечем! На собственном опыте.

– Ты что с ума сошла, – ответила мать. – Вам это надо? Вы хотите попасть на деньги? Вы хотите проблем? Чтобы вас ободрали до нитки, обманули, украли паспорта?

И понеслась. Мать явно не видела общей картины и не слышала, что до нее пыталась донести дочь. У нее была одна забота – она не хотела, чтобы ее доченька хотя бы раз попала в какую-то ситуацию, где она могла бы получить жизненный опыт. Поэтому везде хотела «подстелить солому». Пусть учится на чужих ошибках, но только не на своих.

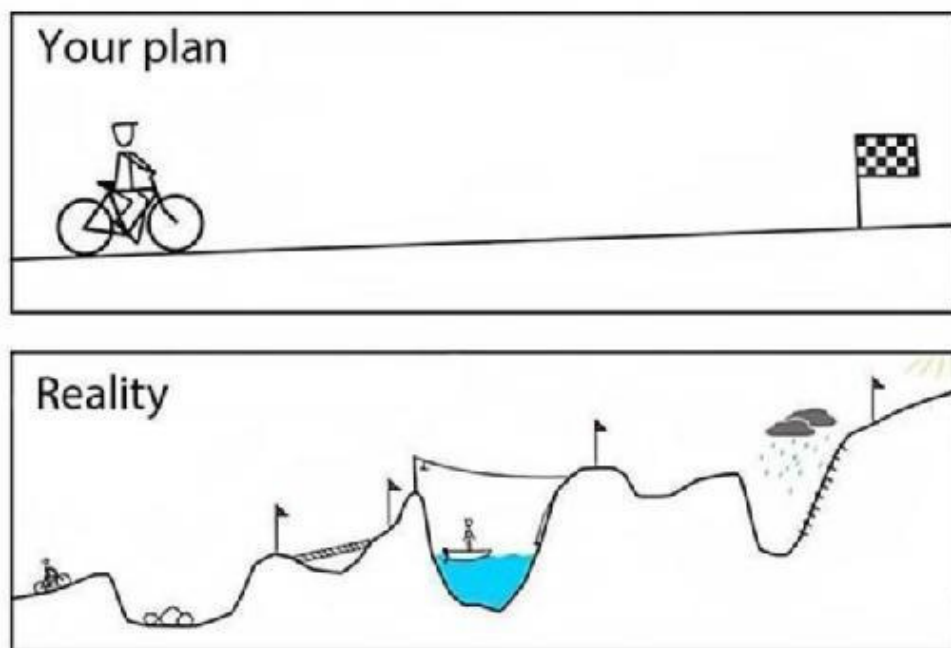
Что ты думаешь об этой ситуации? Видишь ли ты ту ошибку, которой страдают большинство людей? И кто в итоге прав? Девушка или ее мама?

На самом деле фраза «Умный учится на чужих ошибках, а дурак на своих» не верна. Большинство, если не пропустят ситуацию через себя, так и не извлекут урок или не смогут до конца понять.

Самое время узнать ответ на вопросы, которые звучали в начале главы:

Не любят ошибаться только те, кто не может извлечь из неудач опыт. Люди пессимисты, так сказать. Для них легче обойти все препятствия и дойти до цели невредимым. Но так же не бывает.

Все происходит как на этой картинке:



Статистика показывает, что многие после первой неудачи опускают руки. И только единицы даже после сотой попытки не сдаются. Понимаешь ли ты, что эти единицы в конце концов приходят к цели? На каждой своей неудаче, ошибке, они извлекают урок. При следующей попытке они уже знают, как обойти препятствие, ну или по крайней мере знают, что точно не стоит делать, и пробуют по-другому. Они опять могут ошибиться, потерпеть неудачу. И снова извлекут урок. Затем новая попытка. Так может продолжаться только до того момента, пока цель не будет достигнута.

Кому-то легче прекратить попытки, используя подобные оправдания:

Я уже три (пять, десять, двадцать) раза пытался, значит...

- не судьба
- не мое
- не сегодня
- не в этой жизни
- я бездарь
- у меня нет таланта
- у меня не получается
- у меня никогда не получится
- у меня нет способностей
- у меня нет опыта

И дело забрасывается. Что ж, это естественный отбор, если ты не готов выжать максимум, значит не так сильно ты этого и хочешь. Любое, слышишь, любое оправдание можно опровергнуть.

Сколько бы попыток не было предпринято, главное в каждой неудаче извлечь то, что тебя продвинет к цели.

Агентство «The Christopher Little Literary Agency», которое пыталось пристроить книгу «Гарри Поттер и Философский камень», получило 12 отказов подряд.

Все мы знаем, чем в итоге кончилось дело.

Книгу Тима Бертона «The Giant Zlig» отвергли в Disney Productions. Автор письма с отказом усомнился, что книгу можно будет продать. Впрочем, это не помешало Тиму не только не обидеться на Дисней, но и связать часть своей жизни с ним. Всего через пару лет он станет сначала дизайнером персонажей, а затем и аниматором на студии.

Президент звукозаписывающей компании Джим Леннер отказал Мадонне, написав ей в письме, что: ему в целом понравилась, но она еще сыровата. В ее альбоме мало сильных песен, для того чтобы успешно продаваться. Когда будущая королева поп-музыки подписала-таки свой первый контракт на этот свой дебютный альбом, он разлетелся по всему миру более, чем 10 млн. экземпляров.

Что мешало этим людям после неудач и ошибок махнуть на все рукой?

Огромное желание. Цель. Упорство. Вера.

Ошибок не нужно избегать. Не нужно их бояться. Их необходимо принять и полюбить. Они твои союзники. Благодаря им ты приобретаешь опыт, а он бесценен.

ЗАДАНИЕ 4

1. Вспомни и напиши случаи из своей жизни, когда ты потерпел неудачу. Или, когда ты, как тебе казалось, многое делал, но результат так и не пришел.

2. Попытайся проанализировать себя в этих ситуациях. Что ты сделал после этого? Какие у тебя тогда были мысли? Что двигало твоими решениями? Какой опыт ты можешь извлечь из своих ошибок?

3. Можешь ли ты привести в пример какую-нибудь личность, кто так же после многих неудачных попыток все-таки добился своего?

Глава 4. Твоя летопись

Порой нам, чтобы начать новую жизнь, нужно забыть о прошлом. Мы усиленно от него бежим, прячемся, не хотим вспоминать. Запираем в самый плотный сундук и задвигаем в самый темный угол нашего подсознания.

К сожалению, чтобы начать новую жизнь, недостаточно просто сделать вид, что ничего не было. И забыть тоже не получится, если у тебя конечно нет такой штуки-стирателя, как из фильма «Люди в черном».

Задание, которое я тебе сейчас дам может оказаться очень неприятным и трудновыполнимым. Но выполнить его нужно обязательно.

Ты можешь делать его как тебе удобно. Как в письменном виде, от руки, так и в текстовом редакторе. Можешь даже записывать на диктофон. Задание очень трудоемкое, не нужно стараться поскорее с ним разделаться, чтобы читать дальше. Нужно полностью погрузиться в него. Заложи на него несколько часов. Если совсем трудно, пусть это будет несколько дней. Главное выполни его обязательно.

Это одно из самых **главных и необходимых** заданий этой книги. Не выполнив его, ты не сможешь добиться нужного для тебя результата.

ЗАДАНИЕ 5

Воспользовавшись бумагой, диктофоном или текстовым редактором, опиши всю свою жизнь. Начиная с детства, от возраста, который ты помнишь, до сегодняшнего дня. Чтобы было легче, можно распределить по возрасту, например, каждые пять-десять лет, а можно младенчество-детство-юность-молодость и т. д. Постарайся писать подробно. Нет важных и неважных моментов, в твоей летописи важно все. И плохое и хорошее.

Удели внимание своим взлетам и падениям, твоим отношениям с родителями, сверстниками, любовным отношениям. Пока пишешь, анализируй – как ты чаще всего поступаешь, как принимаешь решения, какой характер действий прослеживается регулярно в твоей жизни.

Наше прошлое может нести в себе как радостные воспоминания, так и не очень. Возможно есть такие, которые так сильно ударили, что повлекли за собой психологические проблемы. Это задание может вызвать у тебя разные эмоции, пока ты будешь его выполнять: ты можешь плакать, злиться, можешь чувствовать пустоту, а можешь и вообще не понимать зачем это делаешь.

Главная твоя задача – не останавливаться, не застревать на одном месте, а доделать до конца.

Когда закончишь, читай дальше с этого момента.

Это упражнение было дано для того, чтобы ты, дорогой читатель, смог осознать:

Не нужно забывать свое прошлое, бегать от него, делать вид, что все забыто. Необходимо смирение.

Смирись – это твое прошлое. Это часть тебя. Это часть твоей истории. Все события, которые описаны в твоей летописи повлияли на тебя. Воспитали тебя таким, какой ты есть сейчас. Все сложилось так, как должно было. А если нет, то ты это понял. И возможно понял, как ты мог на это повлиять. А если уж не мог на это повлиять, то и не о чем даже тут думать.

Еще ты явно узнал себя ближе, увидел то, что раньше не замечал или не предавал значения.

ЗАДАНИЕ 6

Сформулируй свои чувства, после выполнения данного выше задания. Какие эмоции ты успел испытать, когда писал? Как на тебя повлияло выполнение этого задания? Что ты понял? Как тебе сейчас? Что ты чувствуешь?

Глава 5. Чистка. Пространство и окружение

Что такое обнуление? Это очищение, как если бы мы чистили захламленный ненужными старыми файлами компьютер. Для чего? Чтобы загрузить туда новые файлы, обновления, свежак!

Такой компьютер – это твоя жизнь и твое сознание. Оглянись. Ты решаешь начать жизнь с чистого листа, стоит воспринимать это буквально. Уборка – это верный способ навести порядок не только в пространстве вокруг тебя, но и у себя в голове. Это первые настоящие действия. Зачем? Да потому что, если ты не умеешь управлять бардаком в своей комнате, как ты сможешь управлять своей жизнью?

Ответ на ниже приведенные вопросы:

– Если я беру какую-то вещь, убираю ли я ее сразу на место? Будь это книга, вещь из шкафа или коробка из-под чая?

– На письменном столе у меня всегда порядок? В документах?

– Папки на рабочем столе у меня сгруппированы? Все разложено так, чтобы было просто, понятно и легко все найти?

– Много ли вещей находится в моей квартире, которые лежат годами на случай «вдруг пригодится» или «жалко выбросить»?

– Заправляю ли я кровать по утрам или часто она у меня расправленная до вечера?

– Я мою посуду сразу после трапезы или часто оставляю копиться со словами «позже помою»?

Зачем это все нужно? – спросишь ты. Все просто – самодисциплина. Можешь ли ты представить миллионера, который садится работать за письменный стол, на котором разбросаны папки, тетради, документы, канцелярия?

Ты скажешь – «в этом случае за миллионера все прислуга делает». Отнюдь. Когда речь идет о работе – любой предприниматель, бизнесмен или писатель скажет тебе, что ничего не должно отвлекать, когда ты настроен на работу. Привычка убирать за собой все на место – это контроль ситуации, ты не пускаешь все на самотек, это напрямую отражается на твои действия и решения в обществе, на сделках, важных вопросах.

Такие мелочи решают многое – с этого начинают все.

Захламление, когда в квартире много вещей, которыми годами не пользуешься – это нежелание отпускать прошлое, отсутствие критического мышления, а также не готовность принимать быстрые решения.

Уборка – это не только способ потренироваться в принятии решений (ты поймешь, что я имею в виду), это сродни медитации. Если ты до сих пор не пробовал медитировать, то тебе повезло, дорогой читатель, ты прочувствуешь это состояние очищения мыслей.

Чтобы начать изменения в себе и в своей жизни, нужно сделать уборку. Будем чистить в два этапа:

Первый – пространство.

Второй – окружение.

Второй этап будет гораздо сложнее, поэтому нужно подготовиться. Начнем с уборки твоего пространства.

ПРОСТРАНСТВО

Знаешь, уборке и планированию пространства в доме многие не придают большого значения, а очень зря. В 1984 году в Японии родилась девочка, которая немного повзрослев, поняла, что живет в очень захламленной квартирке, которая при этом была маленькой (как принято в Японии). Девочка любила наводить порядок, но вещи все равно накапливались, захламленность в квартирке не уменьшалась. И тогда она приняла решение, что придумает способ, как избавиться от беспорядка, который после уборки постоянно возвращается. Она пол жизни посвятила изучению этой теме и создала свой метод уборки, который прославил ее на весь мир. Ее книги разлетелись миллионами экземпляров, были переведены на множество языков. Она стала популярным экспертом по наведению порядка в доме. Я говорю о Мариэ Кондо, очень рекомендую ее книгу «Магическая уборка» к прочтению.

И по ее системе мы и будем с тобой выполнять задание.

Кратко о системе Кон Мари.

1) Прежде чем начинать уборку, подумай об образе жизни, к которому ты стремишься и подумай: «Зачем мне нужно провести уборку?»

2) Когда вещь у тебя вызовет затруднение: «Избавиться или оставить?», – отбирай по следующему критерию – эта вещь приносит мне радость, отрицательную эмоцию или ничего не приносит? Все, кроме радости – избавиться.

3) Уборку следует производить не по комнатам, а по категориям, в таком порядке:

- Одежда
- Книги, журналы
- Комоно (мелкие вещички, безделушки, сувениры)
- Документы (делим на 3 папки: хранить недолго, хранить долго, хранить всегда)
- Памятные вещи (письма, открытки, подарки)

4) Порядок категорий обязательно должен соблюдаться. Памятные вещи не просто так разбираются в конце, – это самое сложное. Если вещь по-прежнему выбросить жалко, помни тот факт, что она уже принесла однажды эмоцию, т.е. ее функция по сути уже выполнена, можно эту вещь «поблагодарить» и попрощаться с ней.

5) На место старых вещей, которые не приносили радости – должны прийти новые, пусть и со временем.

ЗАДАНИЕ 7

1. Сделай генеральную уборку по принципам Кон Мари. Составь свой список категорий и начни по очереди их расхламлять. Начиная с самого простого! Одежда, книги, папки в компьютере. Самое сложное, что носит эмоциональную привязку оставляй напоследок.

2. В течение месяца, начиная с сегодняшнего дня, заведи себе полезные привычки:

- Мыть посуду сразу после еды
- Убирать одежду сразу в шкаф, а не на стул или на пол (попробуй вертикальное хранение, вещи больше не будет перемешиваться на полках или в комодах).
- Рабочее место всегда должно быть чистым!
- Кровать заправлять сразу с утра.

– Если берется какая-либо вещь, после того, как использовалась, сразу убирается на то же самое место.

Скачай с интернета или сделай самостоятельно трекер привычек и отслеживай выполнение этого задания, как в примере ниже:

Список привычек	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Мыть посуду сразу после еды	+	+					
Убирать одежду сразу в шкаф	+	+					
Порядок на рабочем месте всегда	+	+					
Кровать сразу заправлена с утра	+	+					
Вещь всегда ставится сразу на место, после пользования	+	+					

Возьми за правило в своей жизни – всегда держать в порядке пространство вокруг тебя. Это гарантия чистого, свежего взгляда на всё. Плюс, регулярная процедура расхламления – отличный способ очиститься от негатива.

Как только все выполнишь, переходи к следующему этапу.

ОКРУЖЕНИЕ

Твоим окружением считаются – родители, родные, близкие, друзья, знакомые, коллеги. Ответь на вопросы ниже:

- Тебе нравится твое окружение? Всем ли ты доволен?
- Нет ли ощущения, что ты достоин большего? Или, что часто тебя не понимают?
- Как ты считаешь – твое окружение помогает тебе расти или тянет на дно?
- Твое окружение поддерживает тебя в твоих начинаниях или заставляет усомниться в себе?
- Часто ли ты слышишь похожие фразы: «Зачем тебе это надо?», «У тебя не выйдет», «Размечтался».

Все мы люди социальные, так уж вышло. Общество влияет на многие аспекты в нашей жизни. Какой-то процент твоего характера сложился благодаря твоему окружению. Вопрос в том, в какую сторону этот процент, в большую или в меньшую. А еще предстоит выяснить, насколько ты подвластен чужому мнению.

Возможно ты слышал о таком понятии «менталитет краба?» Подумай, возможно в твоём окружении найдется такой человек.

#

Есть интересная теория, под названием «Теория ведра с крабами» или crab bucket theory. Суть которой в том, что по одиночке крабы запросто могли бы выбраться из ведра. Но, когда один предпринимает попытку, то другие сородичи цепляются за него и тянут на дно к остальным, не давая вылезти.

#В психологии «менталитет краба» приравнивают к установке человека: «Если у меня не получилось, то и у тебя не получится», или «Если я не хочу, то и тебе это не нужно».

Например ситуация:

– Я хочу стать миллионером, – решаешь ты.

– Это смешно, зачем тебе это? Богатые люди – злые обманщики, да и зачем тебе много денег? Купаться в них?

#Ведро с крабами.

#Или такая ситуация:

– Хочу переехать в другой город. А еще мечтаю путешествовать, облететь весь мир!

– А чем там лучше? Всегда лучше там, где нас нет. Мне вот хорошо и здесь, а там может быть опасно. А как ты без знания языков? А знаешь сколько самолетов падает? А как туристов грабят? К тому же, на это нужно уйму денег.

#Бла-бла. Ведро с крабами.

#На самом деле этот феномен объясняется очень просто, если человек хочет бросить курить, а ему протягивают сигарету – это крабий менталитет. Он нарушает зону комфорта другого человека. Люди знали его, как курящего, веселого друга, это было составляющей их зоны комфорта. И тут он решил изменить свою жизнь, следовательно зона комфорта его окружения тоже начнет изменяться. Люди из этого окружения никогда не признаются, но причина в страхе. Они боятся, что он изменится. Станет лучше них? Или ему удастся то, что не удалось им?

Нет, так не пойдет, давай-ка с нами обратно в ведро.

#Зачастую люди так говорят вовсе не со зла и не от зависти. Просто такова человеческая природа. И ты такое хоть раз чувствовал, и я. Когда кто-то делится своей затеей, мы можем быть не согласны, и тоненький голосок внутри нас так и подмывает сказать: «А зачем тебе это?», «Может не надо?». Зато мы можем отслеживать такие состояния и поменять свое обращение на простую поддержку, просто порадоваться за приятеля.

Поэтому не спеши винить человека, если ты заметил за ним подобное «крабье» поведение. Это вовсе не значит, что он желает тебе зла. Мы все такие, мы не хотим оказаться кого-то хуже, поэтому подсознательно – «пусть все останется как есть».

Твое окружение определяет самого тебя.

Уилл Смит говорит: «Пойми: люди, которые тебя окружают раздувают пламя внутри тебя? Или мочатся на него?»

Если ты хочешь принять решение, которое идет вразрез с чьими-то устоями, то выбирай, чего ты хочешь добиться. Ты хочешь, чтобы было лучше тебе? Или лучше им?

В **твоей** жизни кто для тебя на первом месте? Ты сам или кто-то другой? Понятно, что хотелось бы всех осчастливить, но это утопия. Всем не угодишь, у всех свои жизненные принципы. И ты не обязан потакать другим, если у тебя они отличаются.

Сколько подростков родители после школы отправляют в вуз, только лишь потому, что общество твердит, что **так надо**. Что без этого никуда, и ваш ребенок пропадет. Гораздо реже встречаются родители, которые не удовлетворяют просьбу ребенка повременить, подумать, устроить год перерыва.

Потому что они (родители) принимают очень серьезное решение за ребенка – инвестировать 4—5 лет в обучение в вузе. 4—5 лет – это не маленький срок, который может быть потрачен впустую. Они не думают о том, что возможно ребенку осточертело учиться, и можно те же знания получить в гораздо сжатый срок, с помощью кратких курсов, семинаров, тренингов и т. д.

Чтобы было легче принимать решения, нужно понять чего именно ты хочешь, а не то, что диктует нам общество. В этом тебе поможет составление твоего манифеста, но о нем мы поговорим в 13 главе.

А пока, давай что-то решать с твоим окружением.

Никто не говорит о том, чтобы совсем сжигать все мосты, особенно, если дело касается родственников. Кому-то просто не хватает духу, кого-то мучает совесть, кто-то чувствует преданность и ответственность за своих близких. Все это имеет место быть, но запомни главное:

В первую очередь ты ответственен за собственную жизнь. Сначала тебе нужно сделать счастливым себя, а потом делай счастливыми других.

Если ты находишься в такой ситуации, когда твои близкие давят на тебя своими советами, не дают тебе права выбора, манипулируют тобой через чувство вины, а у тебя не хватает смелости, чтобы им перечить и отстаивать свою позицию, то вот несколько примеров из жизни людей, которые все же решили, что им будет лучше строить свою жизнь без участия родственников.

Актриса Настасья Самбурская в одном из интервью нехотя призналась, что не приезжает в свой родной город, где она родилась.

«А что там делать?», – говорила она. – Для чего мне туда ехать, если там мне делать нечего».

У нее это связано с неприятными моментами из детства.

Как бы ни были плохие отношения с родителями, мы часто можем услышать подобные фразы: «Ну она же твоя мать, она тебя родила, ты по гроб жизни ей обязан» или «Он же твой отец, какой бы жестокий он ни был». Общество как бы говорит, что мы не имеем права не любить своих родителей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.